ئەو شتانەی پێویستە بیانزانیت سەبارەت بە نەخۆشی سەرەتاکانی ئیکلەمپسیا pre-eclampsia

سەرەتاکانی ئیکلەمپسیا زیاتر باوە وەک لەوەی کە خەڵک بیری لێدەکاتەوە - لە ڕاسیدا یەکێکە لە هەرە حاڵەتە باوەکانی سکپڕیە ئاڵۆزەکان (نائاساییەکان). نەخۆشی سەرەتاکانی ئیکلەمپسیا دەگونجێ زۆر مەترسیدار بێت تەنانەت هەڕەشەی ژیانیش بکات، حاڵەتێکە هێشتا زۆری ماوە تێیبگەین کە بەری لێبگیرێت.

ڕاستیەکان لەسەر نەخۆشی سەرەتاکانی ئیکلەمپسیا

ئەمە چییە؟
نەخۆشیەکە تەنها لە کاتی سکپڕیدا دەردەکەوێت و کاردەکاتە سەر دایکەکە و کۆرپە لە دایک نەبووەکەی. زۆربەی حاڵەتەکان مامناوەندین، بەڵام شێوازی سامناکی هەیە کە دەگونجێ مەترسیدار بێت. لە حاڵەتە هەرە ئاڵۆزەکانیدا بە "ئیکلەمپسیا" ناسراوە، ئیتر دەستەواژەی سەرەتاکانی ئیکلەمپسیای بۆ بەکار دەهێنرێت.

کێ تووشی دەبێت؟
لەکاتی بەربڵاوترین شێوازیدا یەک ژنی سکپڕ لە نێوان دە ژنی سکپڕدا تووش دەبێت. ئەوانەی زۆر مەترسی ئەم نەخۆشیەیان لێدەکرێت ئەو دایکانەن کە یەکم جاریانە سکیان پڕ دەبێت؛ ئەوانەی تەمەنیان سەروو 40 ەوەیە؛ ئەوانەی کێشیان کەمە کە ناسراوە بە BMI over 35؛ ئەو ژنانەی خێزانەکانیان مێژوویەک لە نەخۆشی سەرەتاکانی ئیکلەمپسیایان هەیە؛ ئەوانەی دە ساڵ یان زیاتر تێپەڕیوە بەسەر دووا منداڵبوونیاندا؛ ئەوانەی نەخۆشی پەستانی خوێنی بەرز، گورچیلە، شەکرەیان لەگەڵە؛ ئەوانەی لە کۆرپەیەک زیاتریان لەسکدایە؛ لەگەل؛ ئەوانەی پێشتر نەخۆشیەکەیان هەبووە.

چی دەبێتە هۆی دروستبوونی؟
تەنگوچەڵەمەیەک لە وێڵاشدا کە ناهێڵێت خوێنی تەواو بچێت بۆ کۆرپەکە. ئەم کێشەیە لە سەرەتاکانی سکپڕیدا گەشە دەکات بەڵام نەخۆشی دروست ناکات تا ماوەیکی زۆر دەرنگتر، عادەتەن لە چەند هەفتەی کۆتایی سکپڕی.

نیشانەکانی چین؟
پەستانی بەرزی خوێن، پرۆتینی ناو میزی دایکەکە، هەندێجاریش، لاوازی لە نەشونما کردنی کۆرپەکەدا. کە هەر هەموویان پێویستە بەهۆی فەحسی ڕۆتینی پێش منداڵ بوونەوە بدۆزرێنەوە.

چۆن چارەسەر دەکرێت؟
ئەو ژنانەی نەخۆشی سەرەتاکانی ئیکلەمپسیایان لەگەڵە بە وردی چاودێری دەکرێن – ئەمە بە زۆری لە نەخۆشخانە یان لە عیادەی ڕۆژانە ئەنجام دەدرێت - هەروەها لەوانەیە دەرمانیان پێبدرێت بۆ کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن.

دەتوانرێت چارەسەر بکرێت؟
تەنها بە لەدایک بوونی کۆرپەکە و بە دەرهێنانی ئەو وێڵاشەی بووەتە هۆی درستبوونی نەخۆشیەکە. هەر لەبەر ئەوەیە زۆربەی ئەو دایکانەی کە توشی نەخۆشی سەرەتاکانی ئیکلەمپسیا بوون هان دەدرێن کە پێشوەخت کۆرپەکەیان لەدایک ببێت.

ئایا جارێکی تر ڕوودەداتەوە؟
هەندێ ژن تووشی دەبێتەوە. ڕێژەی دووبارە بوونەوەی نەخۆشیەکە یەک ژن لە نێوان بیستدا تووشی دەبێتەوە.

ئایا دەکرێت پێشبینی بکرێت لە سەرەتاکانی سکپڕیدا؟
لە ئێستادا ناکرێت – بۆیە زۆر گرنگە بە ڕێکوپێکی سەردانی کلینیکەکانی (عیادەکانی) پێش سکپڕی بکرێت – بەڵام ئەو کەسانەی لەوانەیە تووشبن دەکرێت نەخۆشیەکەیان تێدا دەستنیشان بکرێت.

دەکرێت بەری لێبگیرێت؟
نە بەشێوەیەکی باوەڕپێکراوەوە - هاوکات ڕۆژانە وەرگرتنی بڕێکی کەمی ئەسپرین لە ژێر چاودێری پسپۆڕاندا کە لە لایەن هەندێ پزیشکەوە بیری لێکراوەتەوە بۆ یارمەتیدانی هەندێ حاڵەت.

ئەوانەی پێشتر گرتوویانە دەتوانن چی بکەن بۆ یارمەتی دانی خودی خۆیان؟
بەدوای ڕێنمایی پسپۆڕاندا بگەڕێ، سووربە لەسەر دووبارە بوونەوەی فەحسەکانی پێش منداڵبوون. مەهێڵە هیچ مەوعدێکت لەکیس بچێت، وە هەروەها لە هەر نیشانەیەک یان حاڵەتێک کە ڕوودەدات مامانەکەت یان دکتۆرەکەت ئاگادار بکەرەوە.

ئەو نیشانانەی کە پێویستە چاوی بۆ بگێڕیت
- سەرئێشەیەکی خراپت دەبێت کە لێت نابێتەوە.
- بینینت لێڵ دەبێت و فلاشی ڕووناکی دەکات و ناوچاوت خاڵ پەیدا دەکات.
- ئازارێکی خراپ لەژێر پەراسووکانتا دروست دەبێت، بەتایبەتی لەلای ڕاستت.
- ڕشانەوە (نەک "هێڵنجدانی بەیانیان" لەسەرەتاکانی سکپڕیدا).

بۆ ڕێنمایی کردن یان زانیاری وەرگرتن لەسەر نەخۆشی سەرەتاکانی ئیکلەمپسیا تەلەفۆن بکە بۆ Action on Pre-eclampsia لەسەر ژمارەی 020 8427 4217.

Action on Pre-eclampsia
84-88 Pinner Road
Harrow
Middlesex
HA1 4HZ

Email: info@apec.org.uk

www.apec.org.uk

ژمارەی چارەتی تۆمارکراو: 1013557
ژمارەی کۆمپانی تۆمارکراو: 2736320